

# Mejora tu cita de salud.

## 10 cosas que debes discutir con tu médico hoy.

Ya sea que estes viendo a tu médico habitual o un médico nuevo, en persona o en la pantalla, la preparación para tu cita puede mejorarla enormemente. A continuación, se incluyen 10 cosas que debes discutir con tu médico para asegurarte de que tengas toda la información que necesitas para hacer un diagnóstico adecuado.

### Informa a tu médico acerca de....

#### 1. El propósito de tu visita

Es probable que hayas programado la cita con tu médico por un motivo específico. Durante tu cita, es muy fácil desviarse entre las preguntas del médico y los controles vitales. Inicia la conversación con tu médico indicando el motivo de tu visita y lo que esperas obtener de la cita.

#### 2. Todos los síntomas / dolores que estás experimentando

Es importante compartir todos los síntomas con tu médico para que puedan identificar mejor lo que puede estar pasando con tu salud. Se claro y descriptivo cuando hables de tus síntomas. Comparte con qué frecuencia ocurren los síntomas, si han estado ocurriendo con más frecuencia últimamente, cómo te hacen sentir, etc. Cuanto más compartas, más información tendrá tu médico sobre tu condición.

#### 3. Todos los medicamentos que estás tomando actualmente

Es posible que diferentes medicamentos no se mezclen bien con lo que tu médico te ha recetado y pueden tener un efecto negativo en tu salud. Por eso es importante compartir con tu médico TODOS los medicamentos que estes tomando, incluidos los medicamentos de venta libre, como las vitaminas y los suplementos.

#### 4. Tu historia familiar

Compartir el historial médico de tu familia (abuelos que tuvieron un tipo específico de cáncer, hermanos que tienen presión arterial alta o diabetes, etc.) es clave para ayudar a tu médico a comprender lo que puede estar ocurriendo con tu salud. Asegúrate de mencionar cualquier posible condición familiar heredada.

#### 5. Tu salud mental

Tu salud mental es tan importante como tu salud física y, si no se trata, puede tener un impacto significativo en tu bienestar general. Si te sientes deprimido, ansioso o más estresado de lo normal, asegúrate de compartir esto con tu médico durante tu visita para que pueda ayudarte a hacer los cambios y brindarte los recursos para sentirse mejor.

#### 6. Tus hábitos de consumo

Tus hábitos de consumo: los alimentos y bebidas que consumes regularmente pueden desempeñar un papel importante en tu salud en general. Conocer tus hábitos ayudará a tu médico a hacer mejores recomendaciones para tu salud. Es importante compartir con tu médico detalles sobre lo que consumes, incluidos los alimentos que comes normalmente, lo que bebes y con qué frecuencia (agua, alcohol, bebidas azucaradas), si fumas, etc.

#### 7. Tus hábitos de sueño

Tus hábitos de sueño son una gran parte de tu salud. Comparte con tu médico si no duermes con regularidad. Esto puede ser una señal de un problema de salud mayor que debe explorarse.

#### 8. Tu rutina diaria

Lo que haces en tu vida diaria puede tener un gran impacto en tu salud. Comparte con tu médico cómo es tu dieta, qué tipo de actividades realizas regularmente, ejercicios en que participas, etc.

#### 9. Si sigues las órdenes de tu médico

Es posible que no desees admitir que no has seguido el programa de medicamentos que te recomendó tu médico. Sin embargo, no compartir si no has estado tomando tus medicamentos puede ser perjudicial para tu salud. Se honesto acerca de tus hábitos de medicación; ¡solo ayudará a tu médico a recetarte lo que es adecuado para ti!

#### 10. Cualquier cosa que no entendiste durante tu cita

Hacer preguntas es clave para una buena cita con tu médico. Si no preguntas sobre cosas que no comprendes, no podrás seguir correctamente las recomendaciones de tu médico. Haz preguntas y finaliza tu visita con una comprensión completa de lo que recomienda tu médico.

Para obtener más consejos y aprovechar al máximo la cita con tu médico, visite:  
**QuestDiagnostics.com /EsTuPoderTexas**